

## 8 Paths of Yoga oleh Patanjali

### 8 Jalan Yoga

*Sutra Yoga* dianggap teks mendasar pada sistem yoga, untuk membantu Anda mengembangkan tubuh, pikiran, dan kesadaran spiritual. Delapan anggota badan bekerja bersama: Lima langkah pertama - yama , niyama asana, pranayama , dan pratyahara - adalah persiapan yoga dan membangun landasan untuk kehidupan spiritual. Mereka peduli dengan tubuh dan otak. Tiga yang terakhir, yang tidak akan mungkin terjadi tanpa langkah-langkah sebelumnya, berkenaan dengan merekonstruksi pikiran. Mereka membantu yogi untuk mencapai pencerahan atau realisasi penuh kesatuan dengan Roh. Pencerahan.

#### JALUR DELAPAN:

##### 1.yama

*Yama* adalah perilaku sosial, bagaimana Anda memperlakukan orang lain dan dunia di sekitar Anda. Ini adalah prinsip moral. Kadang-kadang mereka disebut tidak boleh atau kamu engkau tidak . Ada lima yama :

- **Tanpa kekerasan** ( *ahimsa* ). Tidak membahayakan makhluk apa pun dalam pikiran atau perbuatan. Dalam bukunya Autobiografi seorang Yogi, Paramahansa Yogananda bertanya pada Mahatma Gandhi definisi ahimsa. Gandhi berkata, "Menghindari kerusakan pada makhluk hidup apa pun dalam pikiran atau perbuatan." Yogananda bertanya apakah seseorang dapat membunuh seekor kobra untuk melindungi anak. Gandhi bersikukuh bahwa dia masih akan memegang sumpah ahimsa-nya, tetapi menambahkan, "Aku harus mengakui bahwa aku tidak dapat dengan tenang melanjutkan pembicaraan ini jika aku dihadapkan dengan seekor kobra."
- **Kebenaran dan kejujuran** ( *satya* ). Jangan berbohong. Kecurangan pada pajak penghasilan Anda termasuk dalam kategori ini.
- **Tidak menyembuhkan** ( *asteya* ). Jangan mencuri benda material (mobil) atau benda tak berwujud seperti pusat perhatian atau kesempatan anak Anda untuk belajar tanggung jawab atau kemandirian dengan melakukan sesuatu sendiri.
- **Nafsu birahi** ( *brahmacharya* ). Jangan khawatir; ini bukan panggilan untuk selibat. Banyak yogi tua menikah dan memiliki keluarga sendiri. Orang yang berlatih brahmacharya menghindari pertemuan seksual yang tidak berarti dan, seperti yang dikatakan oleh guru terkenal BKS Iyengar , "melihat keilahian dalam semua."
- **Non-kepemilikan** ( *aparigraha* ). Bebaskan diri Anda dari keserakahan, penimbunan, dan pengumpulan. Apakah Anda benar-benar membutuhkan lebih banyak sepatu, mobil lain, atau untuk mengobrol setiap kali Anda melihat teman Anda? Jadikan hidup Anda sesederhana mungkin.

##### 2.niyama

*Niyama* adalah disiplin dan tanggung jawab batin, bagaimana kita memperlakukan diri sendiri. Ini adalah kadang-kadang disebut ibadah, yang harus, atau shalts engkau. Ada lima niyama :

- **Kemurnian** ( *shauca* ). Kemurnian dicapai melalui praktik lima yama , yang membantu membersihkan keadaan fisik dan mental yang negatif. Jaga kebersihan, pakaian, dan lingkungan Anda. Makanlah makanan segar dan sehat. Lain kali Anda bercanda tentang memperlakukan tubuh Anda seperti kuil, pikirkan niyama ini .
- **Kepuasan** ( *santosha* ). Kembangkan kepuasan dan ketenangan dengan menemukan kebahagiaan dengan apa yang Anda miliki dan siapa Anda. Carilah kebahagiaan di saat ini, bertanggung jawab untuk di mana Anda berada, dan pilih untuk tumbuh dari sana.
- **Penghematan** ( *tapas* ). Tunjukkan disiplin dalam tubuh, ucapan, dan pikiran. Tujuan mengembangkan disiplin diri bukan untuk menjadi pertapa, tetapi untuk mengendalikan dan mengarahkan pikiran dan tubuh untuk tujuan atau tujuan spiritual yang lebih tinggi.
- **Mempelajari teks suci** ( *svadhyaya* ). Pelajarilah teks-teks suci, yang merupakan buku apa pun yang relevan bagi Anda dan menginspirasi serta mengajar Anda. Pendidikan mengubah pandangan hidup seseorang. Seperti yang dikatakan Iyengar , seseorang mulai "menyadari bahwa semua makhluk diciptakan untuk *bhakti* (pemujaan) daripada untuk *Bhoga* (kenikmatan), bahwa semua ciptaan adalah ilahi, bahwa ada keilahian dalam dirinya dan bahwa energi yang menggerakannya adalah sama yang menggerakkan seluruh alam semesta. "
- **Hidup dengan kesadaran akan Yang Ilahi** ( *ishvara-pranidhana* ). Berbakti kepada Tuhan, Buddha, atau apa pun yang Anda anggap ilahi.

##### 3.asana

"Postur yoga stabil dan mudah," kata Patanjali . Patanjali membandingkan ini dengan peristirahatan seperti ular kosmik di perairan tanpa batas. Meskipun orang Barat sering menganggap praktik asana atau postur sebagai latihan atau cara agar tetap bugar, Patanjali dan para yogi kuno lainnya menggunakan asana untuk mempersiapkan tubuh untuk meditasi. Untuk duduk dalam waktu yang lama dalam perenungan dibutuhkan suatu badan yang lentur dan kooperatif. Jika Anda bebas dari gangguan fisik - seperti kaki Anda akan tidur - dan dapat mengendalikan tubuh, Anda juga dapat mengendalikan pikiran. Patanjali berkata, "Postur dikuasai dengan membebaskan tubuh dan pikiran dari ketegangan dan kegelisahan dan bermeditasi pada yang tak terbatas."

##### 4.pranayama

*Prana* adalah kekuatan hidup atau energi yang ada di mana-mana dan mengalir melalui kita masing-masing melalui nafas. *Pranayama* adalah kontrol nafas. Gerakan dasar pranayama adalah inhalasi, retensi napas, dan napas. "Kehidupan yogi tidak diukur dengan jumlah hari tetapi dengan jumlah napasnya," kata Iyengar. "Karena itu, ia mengikuti pola ritme yang tepat dari pernapasan lambat dan dalam." Latihan pranayama memurnikan dan menghilangkan gangguan dari pikiran sehingga lebih mudah untuk berkonsentrasi dan bermeditasi.

### **5.pratyahara**

*Pratyahara* adalah penarikan indera. Pratyahara terjadi selama meditasi, latihan pernapasan, atau latihan postur yoga - setiap saat ketika Anda mengarahkan perhatian Anda ke dalam. Konsentrasi, di ruang yoga atau ruang rapat, adalah pertempuran dengan indera yang mengganggu. Ketika Anda menguasai pratyahara, Anda dapat fokus karena Anda tidak lagi merasakan gatal di jempol kaki Anda atau mendengar nyamuk berdengung di telinga Anda atau mencium aroma popcorn yang muncul di microwave.

### **6.dharana**

Konsentrasi atau *dharana* melibatkan mengajar pikiran untuk fokus pada satu titik atau gambar. "Konsentrasi mengikat pemikiran di satu tempat," kata Patanjali. Tujuannya adalah menenangkan pikiran - dengan lembut mengusir pikiran berlebihan - dengan memusatkan pikiran Anda pada beberapa objek seperti nyala lilin, bunga, atau mantra. Dalam *dharana*, konsentrasi tidak mudah. Anda tahu pikiran sedang berkonsentrasi ketika tidak ada rasa waktu berlalu.

### **7.dhyana**

Meditasi tanpa gangguan tanpa objek disebut *dhyana*. Konsentrasi (*dharana*) mengarah pada kondisi meditasi. Tujuan meditasi bukanlah ketidaksadaran atau ketiadaan. Ini meningkatkan kesadaran dan kesatuan dengan alam semesta. Bagaimana Anda membedakan antara konsentrasi dan meditasi? Jika ada kesadaran akan gangguan, Anda hanya berkonsentrasi dan tidak bermeditasi. Ketenangan yang dicapai dalam meditasi merembes ke semua aspek kehidupan Anda - selama hari yang sibuk di tempat kerja, berbelanja bahan makanan, mengoordinasikan pesta Halloween di sekolah anak Anda.

### **8. samadhi**

Tujuan utama dari jalan beruas delapan menuju yoga adalah *samadhi* atau kebahagiaan absolut. Ini adalah perenungan murni, kesadaran super, di mana Anda dan alam semesta adalah satu. Mereka yang telah mencapai *samadhi* tercerahkan. Paramahansa Yogananda menyebutnya negara Serikat-Dewa.

**Oleh Patanjali**